

ACTITUD





Somos comunidad ¡Sé lazo de unión y fraternidad!

Ternura





¿QUÉ ES LA TERNURA?

Es la actitud o acción amable que expresa cariño y atención por algo o por alguien.

Es la expresión más bella, serena y firme del amor verdadero.



No es un sentimiento o emoción pasajera, es una virtud que manifiesta fortaleza de ánimo y capacidad de atención, de compasión, de verdadera apertura a otro.



¿QUÉ IMPLICA?

El amor, el respeto, el reconocimiento y el cariño expresado en la caricia, en el detalle, en el regalo inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo sincero.

Implica confianza y seguridad en uno mismo, lo que hace posible la entrega y la manifestación del deseo de que el otro esté bien.







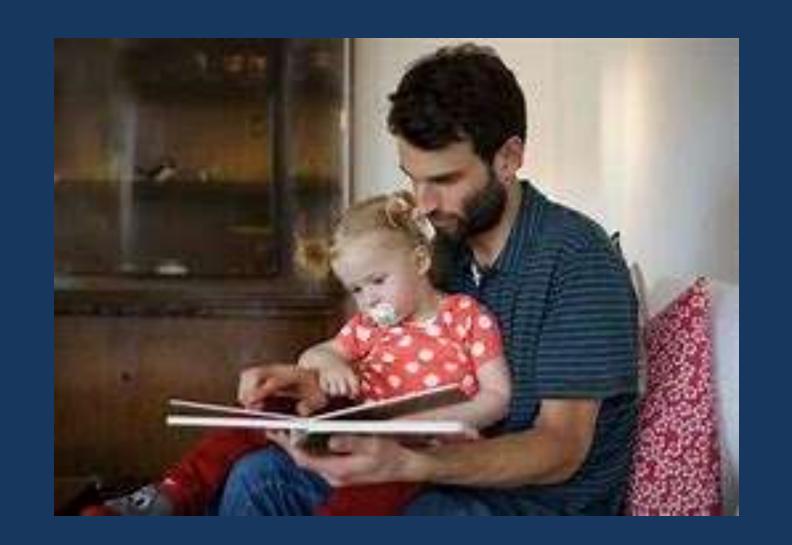
La ternura es algo más grande que la lógica del mundo. Es una forma inesperada de hacer justicia.

La ternura puede indicar nuestra forma de recibir hoy la misericordia divina porque la ternura nos revela a un Dios enamorado del hombre, que nos ama con un amor infinitamente más grande que el de una madre por su propio hijo (cf. 1s 49,15).



¡PARA TODOS!

Tradicionalmente aparece la ternura como una actitud femenina, es decir, como una actitud propia del sexo "débil", que parece no armonizar con la imagen de un hombre fuerte; esto ya ha cambiado.



La ternura rompe con la dureza, el 'corazón de piedra' se transforma en 'corazón de carne'. Nada tiene que ver con el amaneramiento o con la falta de virilidad.

¿PARA QUÉ?

La ternura da belleza y sentido a la vida.

Hace fuerte el amor y enciende la chispa de la alegría,

aun en la adversidad.

Gracias a ella, toda relación familiar y social tiene más profundidad y es más duradera.







Es el antídoto contra el miedo con respecto a Dios, porque "en el amor no hay temor" (1 Jn 4,18), porque la ternura y la confianza superan el miedo.

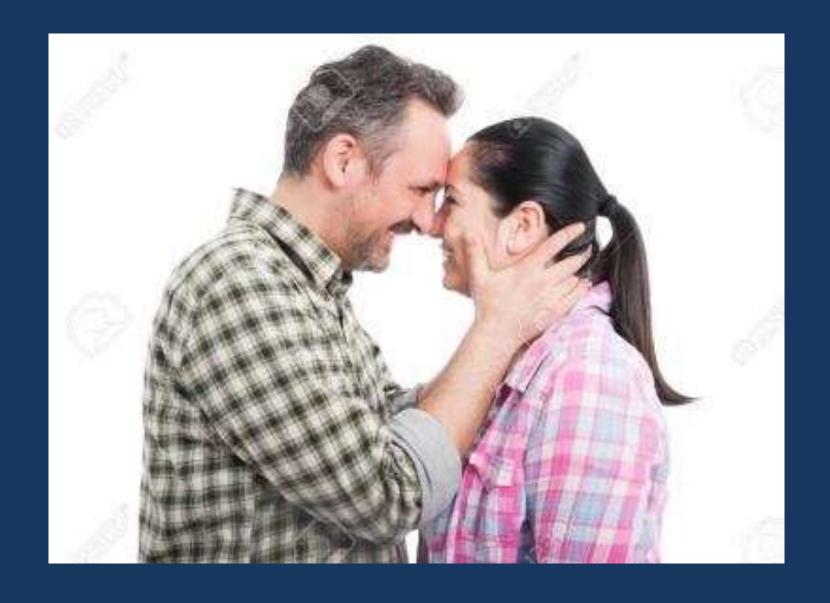


Sentirse amado, por lo tanto, significa aprender a confiar en Dios, a decirle: "Jesús, confío en ti".



¿PARA QUÉ?

La ternura no es sentimentalismo; es el primer paso para superar el replegarse en uno mismo, para salir del egocentrismo que nos aleja de los demás.



Es la virtud de los fuertes, de aquellos que no necesitan maltratar o imponerse a otros para sentirse importantes.

¿PARA QUÉ?



Imponerse, despreciar, denigrar, manipular, maltratar, dañar, lastimar, herir o ponerse por encima de otros, no es el camino del amor, no nos hace fuertes, al contrario.

Sin ternura en las relaciones familiares y comunitarias es difícil prosperar en el amor.





¿QUÉ TIENE QUE VER CONMIGO?



Acompañar y expresar ternura a los demás es el camino para que el corazón de Jesús llegue a todos aquellos que se encuentran a nuestro alcance, empezando por la propia familia y nuestras comunidades CEFAS.

¿Cómo vivirla?





- ✓ Acercarse y escuchar a los demás, preocuparse por ellos.
- ✓ En los pequeños detalles de todos los días. Un regalo o visita inesperada, un abrazo sincero, un te quiero, te admiro, eres lo máximo.



¿Cómo vivirla?





- ✓ Cumplir con nuestras tareas con delicadeza, serenidad, ofrecer nuestra atención y servicio con una sonrisa y BUEN HUMOR.
- ✓ Ponerse en comunión con el otro, desinteresadamente, para acompañarlo al comprender su estado de ánimo.

¿Qué pasa si la vives?





- Tendrás bellas costumbres y recuerdos.
- Te sientes bien, experimentas calma, confianza y positividad.
- Puedes expresar afecto y amor con el corazón para encontrar la verdadera felicidad.
- Al practicarla en la familia, todos aprenden con ese testimonio a vivir ¡LA REVOLUCIÓN DE LA TERNURA!

¿Qué pasa si la vives?

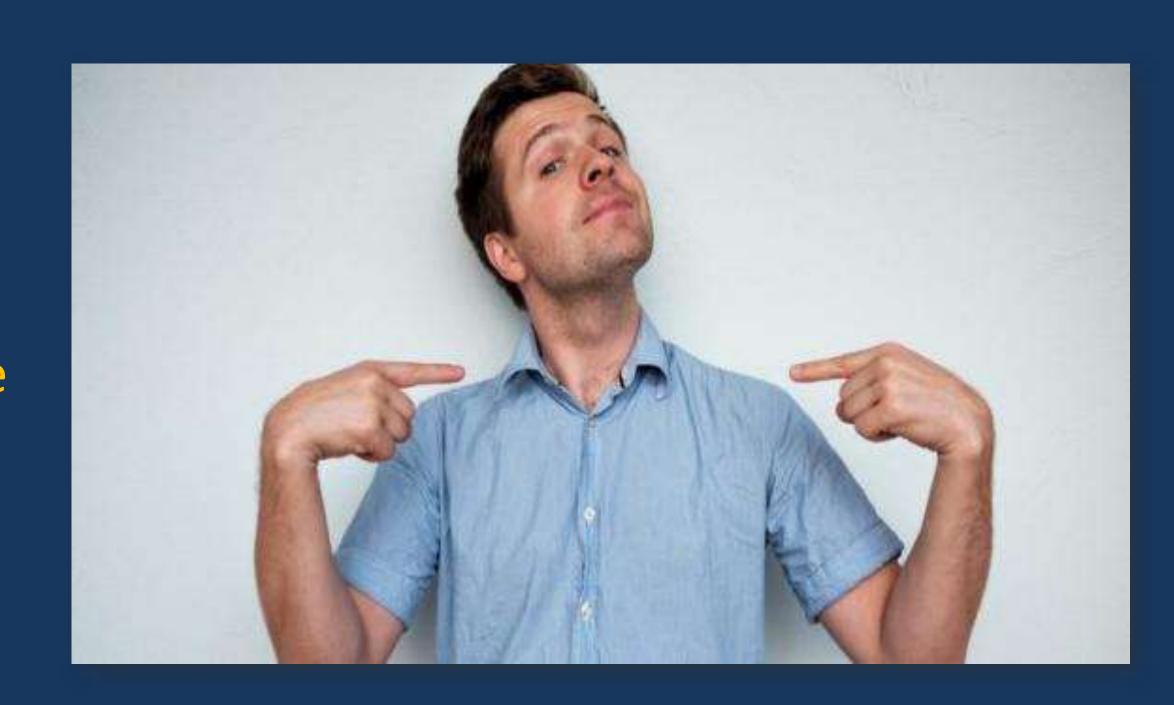
- Se hace fuerte el amor y se enciende la chispa de la alegría en la adversidad.
- Las relaciones afectivas crean las raíces del vínculo, del respeto, de la consideración y del verdadero amor.





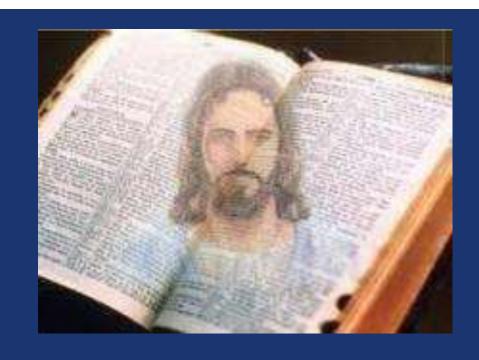
¿Qué debes eliminar de tu vida?

- ✓ Cualquier actitud dominante y posesiva.
- ✓ El temor, la inmadurez.
- ✓ El egoísmo, el sentir que mereces todo sin dar nada a cambio.
- ✓ La presunción.





¿QUÉ DICE LA BIBLIA Y EL MAGISTERIO DE LA IGLESIA?



"Así, pues, os conjuro en virtud de toda exhortación en Cristo, de toda persuasión de amor, de toda comunión en el Espíritu, de toda entrañable compasión, que colméis mi alegría, siendo todos del mismo sentir, con un mismo amor, un mismo espíritu, unos mismos sentimientos."

(Filipenses 2, 1-2).



Los padres son los primeros responsables de la educación de sus hijos. Testimonian esta responsabilidad ante todo por la creación de un hogar, donde la ternura, el perdón, el respeto, la fidelidad y el servicio desinteresado son norma. (n. 2223)



Quien ama a una persona y a lo largo del día nunca le hace llegar una señal de su amor, no la ama de verdad.

(Docat n. 499)





EL PAPA FRANCISCO NOS INVITA A:

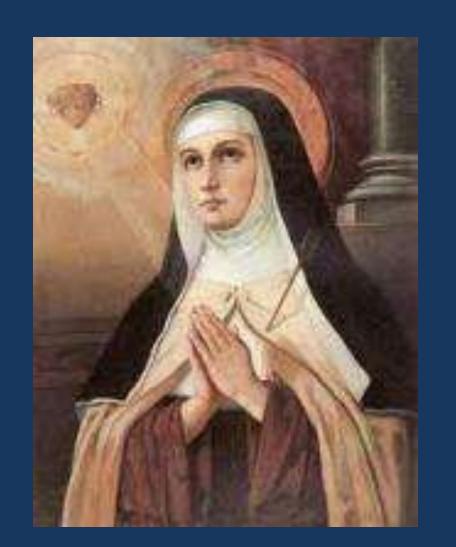


«Cercanía y ternura son las dos maneras del amor del Señor, que se hace cercano y da todo su amor también en las cosas más pequeñas con ternura. Se trata de un amor fuerte, porque cercanía y ternura nos hacen ver la fuerza del amor de Dios.»

(Papa Francisco, 7-6-2013)



Experiencias de otros...



"Las palabras que llevan al obrar, preparan el alma, la ponen presta y la mueven a la ternura". (Santa Teresa de Ávila).



"Si quieres llevar felicidad al mundo entero, ve a casa y ama a tu familia."

Madre Teresa de Calcuta

"La verdad que viene de Dios no condena, sino que acoge, abraza sostiene y perdona. La ternura es el mejor modo para tocar lo que es frágil en nosotros.". (Papa Francisco).



POR ESO CEFAS TE INVITA A

Vivir la ternura en tu vida familiar y comunitaria. Tener esos gestos sencillos que expresen y transmiten a otros la experiencia de la misericordia y el amor de Dios que busca, de una y mil maneras, tenernos bajo su cuidado.



La tierna imagen de la gallina que quiere tener a sus pollitos bajo sus alas, no para detenerlos o oprimirlos, sino para calentarlos, protegerlos y amarlos... puedes ser Tú.

POR ESO CEFAS TE INVITA A



Promover, especialmente en los jóvenes, un estilo de vida marcado por la ternura, un compromiso educativo fundamental en un mundo marcado por la indiferencia, el descarte, la mentira.

Porque siempre se puede mejorar...

- ¿Cómo tratas a los demás? ¿Trasmites el amor de Dios en tu trato?
- ✓ ¿La ternura con la que Dios te ama te motiva a tratar a los demás de la misma forma?
- Comparte, con tu familia y con tu comunidad, las 3 cosas concretas con las que vas a iniciar.



Modelos: San José y María



María y José perdieron a Dios, al niño Dios. ¿Cómo no nos van a mirar con ternura cuando nosotros nos perdemos?

Nos dirán: "búscalo y lo encontrarás. No te canses, no te desanimes, no tires la toalla..., y guarda todo en tu corazón."





Una oración

Señor, ayúdame a abandonarme en Tu amor, como lo hicieron María y José, para que en todas las dificultades de mi vida sepa como ustedes, amar a Dios y a mi prójimo con ternura.

Que despierte todas las mañanas agradeciéndote el don de la vida y pidiendo tu gracia que llene de ternura mi corazón. No solo en el mes del amor y la amistad, ¡siempre!



COMUNÍCATE:



+52 81836 80037



info@cefasmx.org

facebook.

/CEFAScomunidades/





Aquí puedes encontrar lo que te ofrecemos...



www.cefasmx.org

Será un gusto apoyar tu misión.

U

A

)

2

Ε

R

A

Z

A

Lo nuestro es **EVANGELIZAR...**





https://www.fideionline.org/

Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria, familiar o personal, sin ningún fin de lucro.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, el Catecismo de la Iglesia, el YOUCAT, el DOCAT, <u>www.la-oración.org</u> son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: febrero 2022.
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición en una actividad de formación.